

Si usted padece un Fenómeno de Raynaud, ya bien aislado (Raynaud primario) o en el contexto de una enfermedad mediada por el sistema inmune (Raynaud secundario) le ofrecemos una serie de recomendaciones generales para un mejor control de los síntomas:

- Tenga precaución con AMBIENTES Y LUGARES FRÍOS y sobre todo tenga especial precaución con los cambios bruscos de temperatura que puedan desencadenarlo o empeorarlo.
- Use GUANTES protectores gruesos tanto para la vida ordinaria como si los necesita para momentos particulares (por ej. si tiene que sacar productos congelados) o en situaciones laborales (trabajadores con exposición al frío).
- Si tiene que estar en un lugar a baja temperatura use guantes adecuados, calcetines gruesos, zapatos de suela gruesa, orejeras y bufanda cubriendo nariz y boca si su problema se presenta también en nariz u orejas.
- En el mercado existen dispositivos sencillos que puede llevar en los bolsillos para calentar manos y los calcetines térmicos que pueden ser sus aliados.
- NO FUME
- Reduzca la ingesta de bebidas con cafeína y alcohol.
- Evite lavados excesivos de manos con agua fría y después de cada lavado de manos use crema hidratante.
- Si presenta cambio de coloración severo y persistente, con aparición de dolor intenso o lesiones ulcerosas en pulpejos de dedos, debe contactar con su reumatólogo de manera preferente o urgente.